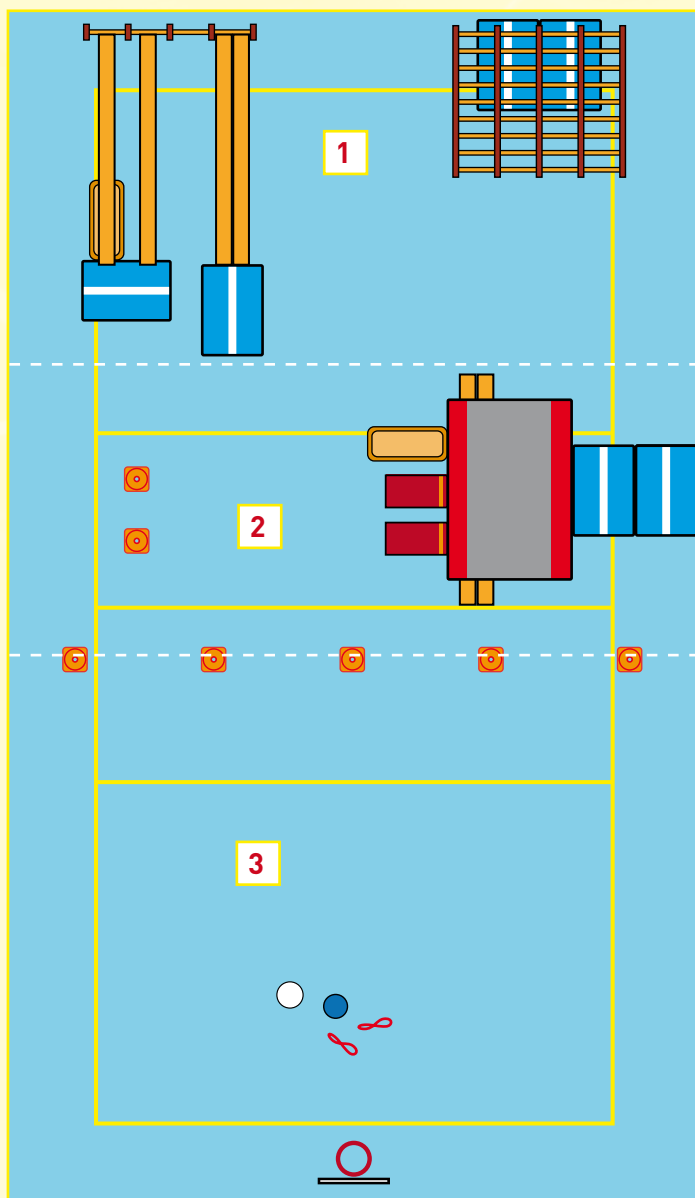


**Vak 1 Glijden en klimmen****Vak 2 Rollen op verhoogd vlak****Vak 3 Doeljagerbal****Materiaal****Groot**

- 2-3 klimramen
- 6 banken
- 6 matten
- 1 dikke mat
- 2 kasten of delen daarvan
- 2 springplanken
- 1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

- 1 trektouw
- 6 pylonen
- 2-4 blokken
- 2 lintjes
- 1 foambal (maat 3 of 4)
- 1 gewone bal of volleybal

Extra

- 4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
- 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de dubbele banken op te heffen

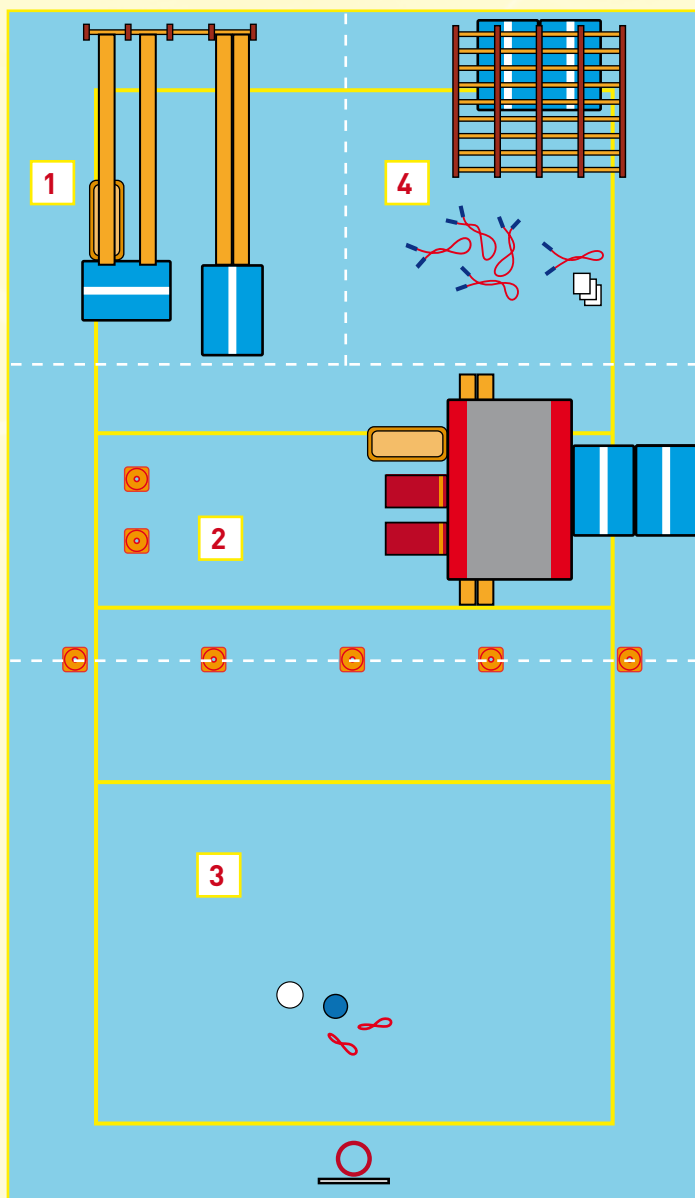
Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.



Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.

**Vak 1 Glijden en klimmen****Vak 2 Rollen op verhoogd vlak****Vak 3 Doeljagerbal****Vak 4 Klimmen en touwtjespringen****Materiaal***Groot*

- 2-3 klimramen
- 6 banken
- 6 matten
- 1 dikke mat
- 2 kasten of delen daarvan
- 2 springplanken
- 1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

- 1 trektouw
- 6 pylonen
- 2-4 blokken
- 2 lintjes
- 1 foambal (maat 3 of 4)
- 1 gewone bal of volleybal
- 5 springtouwjes

Extra

- 4 deurmatten of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
- 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de dubbele banken op te heffen
- 2 pennen of potloden
- Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100

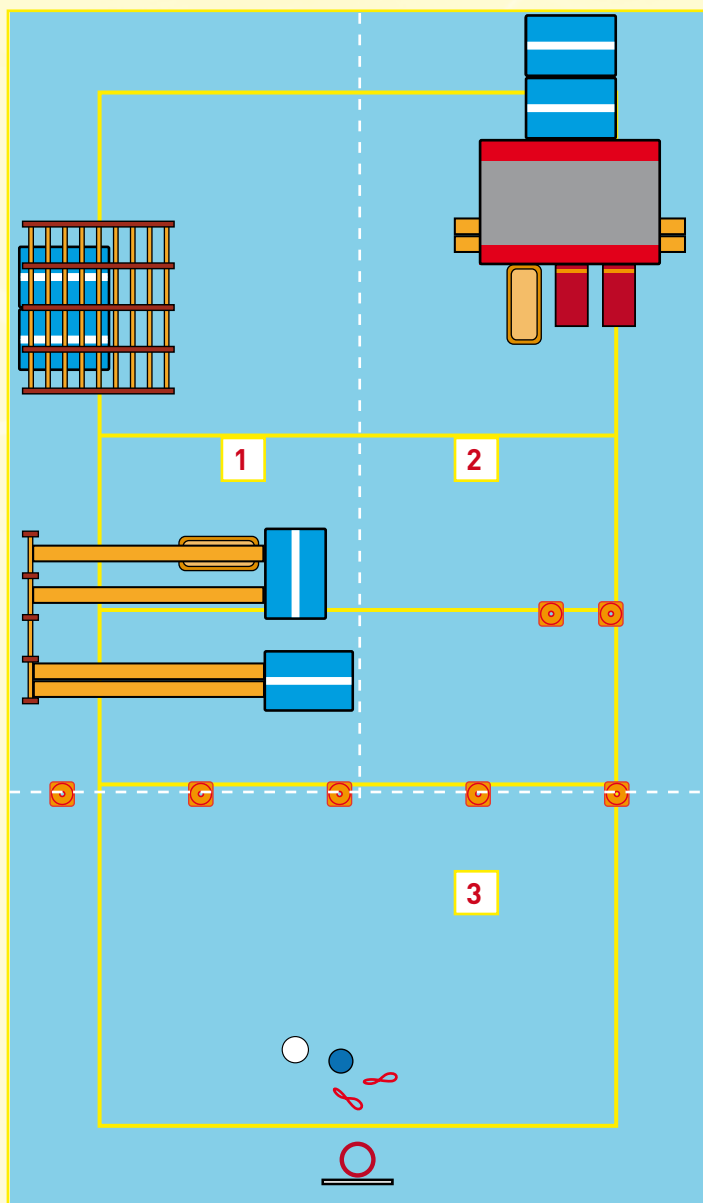
Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.

- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
 - 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
 - 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.
- Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



**Vak 1 Glijden en klimmen****Vak 2 Rollen op verhoogd vlak****Vak 3 Doeljagerbal****Materiaal****Groot**

- 2-3 klimramen
- 6 banken
- 6 matten
- 1 dikke mat
- 2 kasten of delen daarvan
- 2 springplanken
- 1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

- 1 trektouw
- 6 pylonen
- 2-4 blokken
- 2 lintjes
- 1 foambal (maat 3 of 4)
- 1 gewone bal of volleybal

Extra

- 4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
- 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de dubbele banken op te heffen

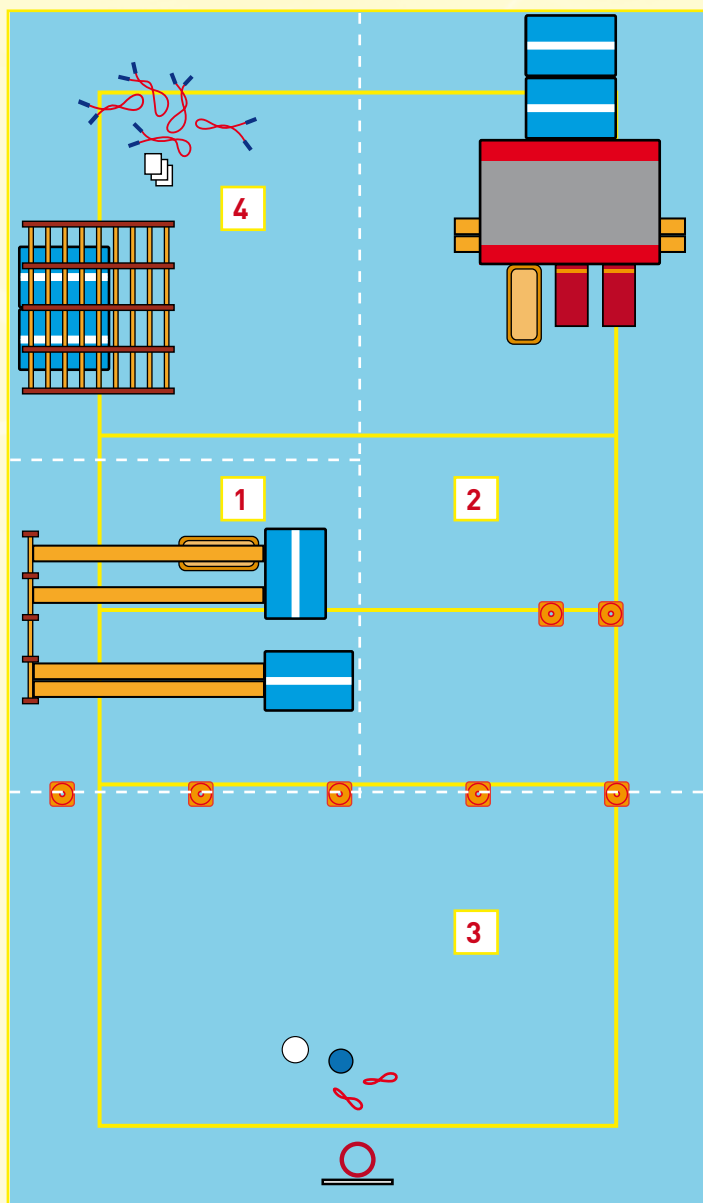
Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



**Vak 1 Glijden en klimmen****Vak 2 Rollen op verhoogd vlak****Vak 3 Doeljagerbal****Vak 4 Klimmen en touwtjespringen****Materiaal***Groot*

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
6 pylonen
2-4 blokken
2 lintjes
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal
5 springtouwjes

Extra

4 deurmatten of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de dubbele banken op te heffen
2 pennen of potloden
Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100

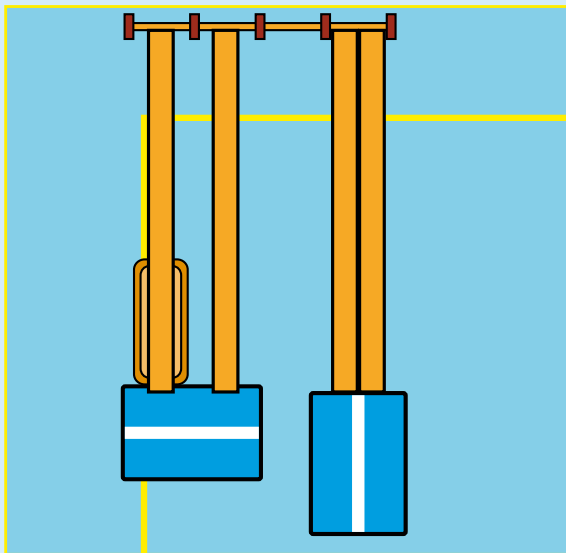
Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

• t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.

- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
 - 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
 - 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.
- Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.





Wat ga je doen?

Klim in het klimraam en glijd **zittend** naar beneden. Je mag zelf kiezen bij welke bank. Met een tapijttegel of matje ga je sneller.

Als het lukt, mag je:

- een hogere bank proberen;
- dezelfde bank in **hurkzit** proberen.

Als het in hurkzit lukt, mag je:

- een hogere bank proberen;
- dezelfde bank **staand** proberen.

Regels en tips



Je begint zittend. Groep 3 en 4 beginnen op de dubbele bank



Als je voorganger van de mat is, kun je starten. Doe geen wedstrijdjjes



Rem met je handen als je te hard gaat

Bij het glijden met een matje



Geef je matje door aan de volgende



Help elkaar door het matje voor de volgende vast te houden

Niveaus

In zit glijden



Niveau a: van een dubbele bank. Hoogte: 4e sport



Niveau b: van een enkele bank. Hoogte: 4e sport



Niveau c: van een enkele bank. Hoogte: 5e sport met kastkop aan uiteinde

In hurkzit glijden



Niveau d: van een dubbele bank. Hoogte: 4e sport



Niveau e: van een enkele bank. Hoogte: 4e sport



Niveau f: van een enkele bank. Hoogte: 5e sport met kastkop aan uiteinde

Staand glijden



Niveau g: van een dubbele bank. Hoogte: 4e sport



Niveau h: van een enkele bank. Hoogte: 4e sport. Je mag af en toe de hoge bank aanraken



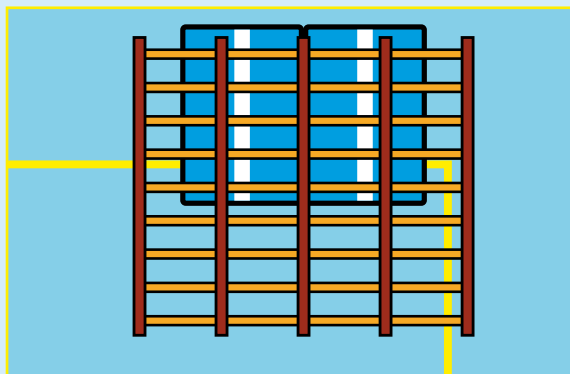
Niveau i: van een enkele bank. Hoogte: 4e sport. Je mag de hoge bank niet aanraken



Niveau j: van een enkele bank. Hoogte: 5e sport. Houd het touw vast

Moeilijker

- Steilere banken.
- Met sneller glijmateriaal



Wat ga je doen?

- 1 Klim in het klimraam omhoog.
- 2 Steek je benen door een opening, ga zitten met je gezicht naar de muur en met je handen 1 sport hoger.
- 3 Laat je rustig door het gat zakken.
- 4 Hang even stil.
- 5 Kijk of er niemand onder je door loopt.
- 6 Probeer in de met krijt getekende voeten te landen.

Wanneer mag je hoger?

Je begint bij het lintje.

- Als het lukt om goed te landen (je kunt blijven staan in de voeten), mag je 1 sport hoger.
- Lukt het niet, dan ga je 1 sport lager.



Dit meisje mag 1 sport hoger

Regels



Spring als de mat leeg is



Landen in de met krijt getekende voeten



Klim zonder een ander aan te raken, te duwen of op te jagen. Geen wedstrijdes doen

Tips



Makkelijker: 1 of 2 voeten inhaken



Makkelijker: aan de achterkant omhoog klimmen, je omdraaien (gezicht naar de muur), blijven hangen en afspringen



Moeilijker: klim eerst een hele ronde om het klimraam heen

Niveaus



Niveau a: klim omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 3e-6e sport



Niveau b: klim omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 7e-9e sport



Extra: klim aan de achterkant omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 3e-6e sport



Extra: klim aan de achterkant omhoog en ga weer naar beneden.
Hoogte: 7e-9e sport



Niveaus met inhaken: Klim omhoog, haak 1 of 2 voeten in, laat je door het gat zakken, hang even stil en land in de voeten



Niveau d:
Hoogte: 8e-9e sport



Niveaus zonder inhaken: Klim omhoog, laat je door het gat zakken, hang even stil en land in de voeten

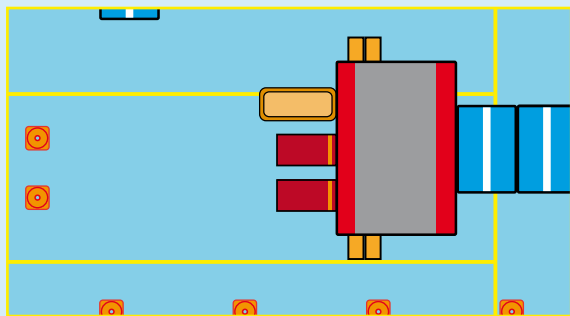


Niveau e:
Hoogte: 4e-7e sport

Niveau f:
Hoogte: 8e-9e sport



Niveau g: klim 'vlechtend' omhoog



Wat ga je doen?

Je mag kiezen uit de 3 rolsituaties:

- 1 Staand vanaf de kast.
- 2 Met aanloop en afzet van een dubbele springplank.
- 3 Met aanloop en afzet van een enkele springplank.

Als het lukt, probeer je een moeilijkere keuze.



Als je niet durft te rollen, vraag je hulp van de leerkracht



Start wanneer je voorganger van de dikke mat af is. Ga na je rol zo snel mogelijk van de dikke mat af



Na 5 gewone koprullen: zet steeds meer af met je handen, totdat je een tipsalto maakt. Een salto zonder handen, zoals hier op de foto, is verboden

Tips



Spring hoog in



Probeer met 2 voeten af te zetten



Zet je handen aan het begin van de mat



Tegelijk en met sterke armen!

Moeilijker

Synchroon rollen; probeer tegelijk aan te lopen en te rollen.

Niveaus

*Rol als een deegrol**Rol als een balletje*

Niveau a: rol vanuit stand op de dikke mat of vanaf het uiteinde van de kast naar beneden



Niveau b: rol op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank



Niveau c: rol op een verhoogd vlak van 70 cm met afzet vanaf de grond

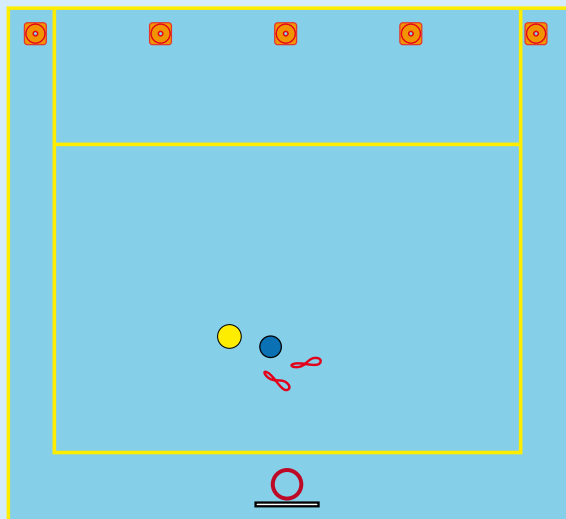
Niveau d: tipsalto op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank en landing op je rug.

Niveau e: tipsalto met landing op je onderrug of zitvlak.

*Van afstand inspringen**Afzetten met twee voeten en sterke armen**Klein maken**Landen op onderrug en voeten**Of zelfs bijna tot stand*

niveau f: tipsalto met landing op je voeten.

*Goed afzetten met je handen**Snel draaien en je klein maken. Het kan kleiner dan bij de jongen op de foto**En land op je voeten*



Wat ga je doen?

- 1 De jager krijgt het lintje en de zachte bal (op de foto's is deze bal blauw) en probeert alle hazen af te gooien.
- 2 De hazen krijgen de verlosbal (op de foto's is de verlosbal geel) en proberen deze door de basket te gooien.

Spelbegin

- De jager kiest een nieuwe jager (een kind dat nog geen jager is geweest).
- De zachte bal en het lintje worden doorgegeven.
- Iedereen is vrij.

Speleinde

- De jager wint als alle hazen afgegooid zijn.
- De hazen winnen als de verlosbal 2 keer door de basket is gegooid.

Regels voor de jager



De jager mag lopen met de bal en de hazen ook



De jager gooit de kinderen af met de bal. Tikken, zoals hier op de foto, telt niet



De jager is af als hij of zij (expres) aan de verlosbal komt

De hazen zijn af



Af als een haas geraakt wordt door de bal van de jager – ook via de grond, de muur of een andere haas



Af als een haas (expres) aan de jagerbal komt



Hazen die af zijn, gaan aan de kant zitten

De hazen zijn vrij



Een haas gooit de bal... .. door de basket!



Alle hazen zijn vrij!

Regels voor de jager



Gooi de hazen van dichtbij af



Mik op de haas met de verlosbal



Gooi in de richting van de muren. Niet in de richting van het vak ernaast

Tips voor de hazen



Daag de jager uit om ver van de basket te gooien, waardoor bevrijdingsmogelijkheden ontstaan



Mik de verlosbal in de basket als de jager de bal net gegooid heeft



Lok met de verlosbal de jager van de basket weg en gooi de bal naar een haas dicht bij de basket

Moeilijker voor de hazen & makkelijker voor de jager

- De hazen moeten de bal 3 keer door de basket gooien voordat ze gewonnen hebben.
- De basket hoger.

Moeilijker voor de jager & makkelijker voor de hazen

- De basket op de laagste stand.
- De bal raakt de ring: alle hazen vrij of 1 haas vrij.
- Een extra korfbalpaal in een hoek van de zaal waar ook op gedoeld kan worden.
- De hazen mogen (met de binnenkant van de handen) afweren.

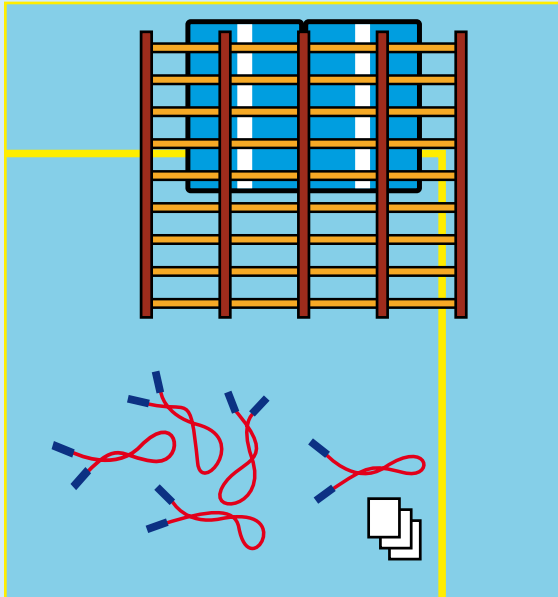


Bal tegen de ring!



Een extra korfbalpaal:

- als tweede doel voor de hazen;
- wanneer de basket te hoog hangt.



Wat ga je doen?

Je mag kiezen:

- of je met het korte of het lange springtouw springt;
- welke sprongen je maakt.

Lid worden van de Club van 5 tot 100?

- Spring 5 keer achterelkaar touwtje zonder te stoppen.
- Dan ben je lid van de Club van 5.
- Schrijf je naam op het papier onder de Club van 5.
- Kun je 25 keer achterelkaar touwtjespringen?
- Dan ben je lid van de Club van 25.

Vind je touwtjespringen nog lastig?

- Spring over een touw dat de leerkracht draait.
- Spring over een kort touwtje op de grond.



Links-rechts

Skisprong: met 2 benen zijwaarts springen



Voor-achter

Met 2 benen voor-/achterwaarts springen



Wisselsprong



Hoe leer je touwtjespringen?



Rol het touw op tot iets boven je heupen



Touw achter je knieholtes



Beweeg het touw naar achteren



Touw over je hoofd...



... en spring

Tips

- 1 Armen wijd houden.
- 2 Vooruit lopen en been voor been over het touwtje springen.
- 3 Achteruit springen is soms makkelijker (jongens).

Niveaus

Niveau a	spring 1 keer	
Niveau b	spring 5 keer	Club van 5!
Niveau c	spring 10 keer	Club van 10!
Niveau d	spring 25 keer	Club van 25!
Niveau e	spring 50 keer	Club van 50!
Niveau f	spring 100 keer	Club van 100!

Been voor been op de plaats**Niveau g: trucs***Kruisen**Dubbel**Hinkelen***Formulier Club van 100***

Schrijf je naam op bij de Club(s) waarvan je lid bent geworden.

*De formulieren zijn te downloaden op www.basislessen.nl.

Links-rechts	Voor-achter	Wisselsprong	1	5	10	25	50	100
				Mees	Mees	Mees		
Merel	Merel	Merel	Merel					
						Bo	Bo	Bo